

ふるさと産品通信

米

今月の食材



今月のレシピ

米粉ピザ

材料 (3枚分)

パン用米粉	200g	ピザソース	適量
イースト	4g	とろけるチーズ	300g
砂糖	8g	野菜 (ピーマン・タマネギ・トマトなど)	適宜
塩	4g	ゆで卵	適宜
サラダ油	16g	ベーコン・ソーセージ	適宜
水	150g		

栄養価 (1枚当たり)

エネルギー	810kcal	タンパク質	32.1g
脂肪	37.3g		

作り方

- ① 米粉・イースト・砂糖・塩・サラダ油をボウルに入れて混ぜる。
- ② 水を少しずつ加えて、ひとまとまりにする。
- ③ まな板の上で生地がなめらかになるまでこねる。
- ④ 生地を3等分して丸め、薄くサラダ油をぬったボウルに入れ、ラップをかけて常温で30分ほどねかす。
- ⑤ めん棒で20cmくらいの大きさにのばし、フォークなどで穴をあける。
- ⑥ オープンシートにのせて、ピザソース、スライスした野菜、ベーコン、ゆで卵、チーズをトッピングして、180℃に温めたオーブンで12分焼く。

栄養士チェック

お米の主な栄養成分は炭水化物ですが、そのほかにも体に必要なさまざまな栄養成分がバランスよく含まれています。お米は腹持ちがよく、低カロリーで余計な塩分をとらずにすむというメリットがあります。お米をよくかんで食べると脳の中にある記憶や学習の能力を高める物質を増加させる効果もあります。



レシピ紹介者

「ときめき水都市」あぐり工房
スタッフ 松尾幸子さん

あぐり工房は平成16年6月に米の消費拡大をめざして開店した、米粉パンとフレッシュジュースの店です。

店で開発した、きめの細かいサラサラの米粉は、西条産米を100%使用し、グルテンを20%配合しているため、ご家庭でも上手に米粉パンが作れます。

ピザは1度の発酵で簡単にできますので、モチモチ食感でヘルシーな米粉ピザをぜひご家庭でも。

日本の食料自給率は39% (平成22年度カロリーベース) と先進国の中で最低水準です。小麦は86%が輸入されており、食物の多くを海外からの輸入に頼っている状態です。食生活の変化によって小麦粉製品の消費は増加していますが、一方で米の消費量は減少しています。こうした中、農林水産省では国産農産物の消費拡大と食料自給率の向上にむけた国民運動「フード・アクション・ニッポン」に取り組みんでおり、その一環として、米粉を通じて新しい食の可能性を広げ、日本の食料自給率を向上させようと「米粉倶楽部」活動を推進して



作付面積：3,480ha (県内第1位)
収穫量：17,300t (県内第1位)
参考：平成20年愛媛農林水産統計年報

います。米粉は文字通り、米を粉にしたものです。日本の食料事情を見直すためにも、ご家庭の食卓に取り入れてみませんか。【米粉倶楽部ホームページ】
<http://syokuryo.jp/komeko/index.html>



五つ星お米マイスターからちょっと一言

「なんで米粉米粉って騒ぐのかな？」って思いませんか。実は…世界の小麦生産の現状としてもう後10年もすれば、世界の主生産地からの輸入がストップする事態になるかもしれない状態なのです。だから国策として米粉を推進しているのです。今の米粉は昔と

比べて細かく極微粉碎しているので昔みたいに口当たりが悪いことはなく、逆にモチモチしておいしくなっています。必須アミノ酸なども含まれているので栄養価も小麦より断然いいのです。食後の血糖値を気にしている方は消化吸収が小麦に比べて穏やかなのでお勧めです。まだまだ量が出回っていないので少し値段が高いですが、調理が簡単なので一度はクッキーやシフォンケーキにトライしてみるのもいいかも。パンを焼くときは小麦粉グルテンを忘れずに入れてくださいね。

お米マイスターとは

「お米に関する幅広い知識を持ち、米の特性(品種特性、精米特性、ブレンド特性、炊飯特性)を見極めることができ、その米の特長を最大限活かした『商品づくり』を行い、その米の良さを消費者との対話を通じて伝えることができる者」で日本米穀小売商業組合連合会が認定した資格です。

次回の食材は **キウイ** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380